Knoblauchrahmsuppe mit Paprika

Kochdauer:
Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

1	Stk.	gelbe Zwiebel
30	Stk.	Knoblauchzehen
1	Stk.	Paprika, grün
2	EL	Butter
250	ml	Schlagobers
500	ml	Suppe
1	EL	Mehl
250	ml	Sauerrahm
2	Bund	Schnittlauch
		Salz
		Pfeffer, gemahlen
		Thymian
		Muskat, gerieben

Mein persönlicher Tipp

Als Einlage passen auch geröstete Schwarzbrotwürfel - eine sinnvolle Verwertung für Brotreste.:

Elisabeth Hundsdorfer
Referentin für Ernährung in Oberpullendorf

Quellen:

- Elisabeth Hundsdorfer:
  Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika waschen und entkernen.
- Alles fein hacken und in Butter hell anschwitzen. Suppe und Obers zugießen und aufkochen.
- Mit Salz, Pfeffer, Thymian und gemahlener Muskatnuss würzen.
- Suppe auf kleiner Stufe ca. 25 Minuten köcheln.
- Sauerrahm mit 1 EL Mehl gut verquirlen und gegen Ende der Garzeit in die Suppe rühren.
- Suppe noch kurz leicht kochen und dann mit einem Stabmixer pürieren.
- Schnittlauch fein schneiden und in die Suppe geben.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20